

Die Yoga-Lehre wurzelt im Hinduismus und Buddhismus



Reisegesell

Yoga ist eine der sechs Schulen der indischen Philosophie. Der Meister wird hier als eifriger Reisender im Wagen seines Körpers gesehen. Der Verstand ist der Kutscher, die fünf Sinne sind die Pferde, die See ist der Fahrgast, das Geschirr heißt im Indischen „Yoga“.



yoga

WIE TRAINIERT WIRD Madonna, Uma Thurman, Sharon Stone und Sting schwören auf Jivamukti (gesprochen „Dschiewaaamuktie“, was so viel wie „Befreiung der Seele“ heißt). Dies ist die hippere und anstrengendere Form des traditionellen Ashtanga-Yogas. 1984 von Sharon Gannon und David Life entwickelt, werden hier keine statischen Positionen, sondern fließende, fast tänzerische Bewegungsabläufe zu lauter Musik trainiert. Zum spirituellen Part gehören Mantras, Meditation und Glücksfindungs-Lektionen.

WAS ES KANN Yoga wirkt wie eine Verjüngungskur von innen. Der ganze Körper wird gestrafft und wieder mit mehr Sauerstoff versorgt. Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Kreislauf und Zellregeneration optimieren sich. Euphorische Gefühle bemerkt man zwar schon nach der ersten Stunde, doch das regelmäßige Training bringt tiefgreifende Veränderungen für Körper, Geist und Seele: Sogar Enttäuschungen, Schmerz, Ängste und ungelöste Konflikte können durch die Bewegungsabläufe geheilt und behoben werden.

WAS ES BRINGT „Yoga zeigt uns einen Weg, das kleine Ego loszulassen und uns auf das Abenteuer unseres unbegrenzten Potenzials einzulassen“, sagt Patrick Broome vom Jivamukti-Center in München. Er trainiert unter anderem Jogi Löw und die deutsche Nationalmannschaft (www.jivamuktiyoga.de).

STING



Scharfsinn

Tantra bedeutet im Sanskrit „alles verweben“. Es ist eine Philosophie, die die Sexualität als stärkste Lebensenergie begreift und sie nutzt: um den Geist zur Ruhe zu führen, Seele und Herz zu berühren, Blockaden zu lösen, das Immunsystem zu stärken, Lebensenergie und Leichtigkeit zu schenken.



Das Auge entspannt mit: Yoga-Accessoires

tantra

WAS PASSIERT Das 90-minütige Ritual beginnt mit einem ausführlichen Gespräch. Während der Therapie wird nicht gesprochen, ein Chill-out-Pad bedeckt die Augen, der Behandelte ist absolut passiv. Auf der Basis klassischer Massagegriffe, Ausstreichungen und Atemtechniken wird jede Körperzone mit zarten Berührungen bedacht – meistens von den Händen, seltener dem (nackten) Körper des Therapeuten. Federn, Felle und heiße Tücher bringen immer neue Reize ins Spiel, eine Intim-Massage kann, muss aber nicht den krönenden Abschluss bilden.

WIE ES SICH ANFÜHLT Tantra bedeutet nicht vordergründig Sex. Vielmehr geht es bei dem sinnlichen Massage-ritual um Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit und darum, sich vollkommen den Berührungen hinzugeben. Wer sich darauf einlassen kann, erlebt, wie der Kopf tatsächlich nach und nach komplett abschaltet – nur die Nervenzellen der Haut sind aktiv.

WAS ES BRINGT Scarlett Johansson oder Peter Lindbergh schätzen die tiefe Entspannung und die Flut von Glückshormonen, die als neue Energie und Leichtigkeit noch Tage danach zu spüren sind (www.massagelounge.de).



SCARLETT JOHANSSON

Mit Tücher und Perle Therapeuten der Tantra Blockade

Berührung ist die älteste Form der Heilung. Hautkontakt ist lebenswichtig. Ohne ihn verkümmern wir – seelisch wie körperlich

